Rok III. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 8. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Sierpień**

Nauka z katastrof kolejowych.

Dogodnie bywa jeździć kolejami, ale niestety — wydarzają się na nich bardzo często i straszne katastrofy. To musi skłonić ludzi myślących do zastanowienia się nad przyczynami tych przypadków, a tem samem i powodowanych przez nie nieszczęść. Poznanie zaś takich przyczyn ma prowadzić do usunięcia ich, czyli do możliwego zapobieżenia złemu.

Jedna z najstraszniejszych katastrof kolejowych, w ostatnich miesiącach, miała miejsce w Galicji przy Kołomyi, 27 czerwca, między godziną 12-tą a 1-szą w nocy. Oto — za nadejściem pociągu osobowego — runął tam most kolejowy na Prucie, a lokomotywa, ciągnąc za sobą wóz pocztowy i 5 wagonów I i II klasy, wpadła w głąb bystrej i dużej rzeki, pełnej wezbranej wody. Przypadek to był straszny, którego następstwa musiały być tem smutniejsze, że ciemność nocy i zaspanie jadących utrudniały ratunek. Znaczną też jest liczba ofiar tego przypadku w zabitych i ciężko rannych, tak z pośród ludzi, którzy mieli służbę w tym pociągu, jako też pasażerów. Na pogrzeb tych, którzy tam tak okropną śmiercią zginęli, pełniąc służbę kolejową lub pocztową, odnośne dyrekcje nie chciały ponieść wydatku, lecz pragnęły zwalić takowy na osierocone po nich rodziny. Zaprawdę hańba tym dyrekcjom, że się taką sromotną dzikością odznaczyły, zasługując na publiczne za to przed światem napiętnowanie.

Z katastrofy przy Kołomyi i podobnych tej widzimy, iż byłoby korzystnem dla bezpieczeństwa życia ludzi jeżdżących kolejami, aby ruch na tych w ciągu nocy był całkiem powstrzymany. Publiczność zaś ma obecnie prawo i powinna domagać się najusilniej, aby służba kolejowa była zawsze należycie wyspana; wtenczas bowiem tylko może być zdolną do dobrego wypełnienia swoich obowiązków, ponieważ może być przytomną i czujną na wszystko, od czego bezpieczeństwo jadącego pociągu głównie zawisło. Jakże to często wydarza się katastrofa skutkiem braku potrzebnej bystrości umysłowej i rześkości ciała u służby kolejowej, a brak ten pochodzi u niej najzwyklej z niewyspania. Trzeba

bowiem wiedzieć, że służba ta, zwłaszcza przy pociągach jeżdżących w Galicji, za wiele godzin z rzędu bywa czynną, więc też nie może być należycie wyspaną, a tem samem i odpowiednio przytomną.

Ważność snu dla podróżnych, a szczególnie dla urzędników i sług kolejowych różnego rodzaju, jest wagi pierwszorzędnej. Potrzeba jest zatem koniecznie aby ogół publiczności dbał i starał się o dostatek u nich tego snu, skoro na tem bezpieczeństwo jej zdrowia i życia polega.

Dr. K. Zaleski w Sanoku, w Galicji, rozumiejąc należycie tę potrzebę, nadesłał do zamieszczenia w „Przewodniku Zdrowia“ bliżej określony projekt stosownych wymagań, którego treść jest następująca:

„Co najmniej domagać się należy, aby urzędnicy ruchu tudzież ludzie, obsługujący maszynę i cały pociąg, mieli służbę od 12 w nocy (wyspawszy się przedtem kilka godzin) do godz. 6 dnia tego tj. 18 godzin, a potem pauzę tak, żeby służba ta wyrównywała się z drugą sekcją służby, od godz. 6 rano do godz. 12 wieczór. Wypadałoby wszakże iść dalej i chcieć, dla dobra ludzkości, aby od godz. 10 wieczór do godz. 2 rano, w lecie, a od godz, 9 wiecz. do 3 rano, w zimie — wszelki ruch na kolejach był w całym świecie wstrzymany. Nastąpiłoby przez to wyrównanie i nikomu nie działaby się krzywda, a sen potrzebny nietylko dawałby jasność myśli i zapobieganie katastrofom nocnym, ale przynosiłby największe szczęście, bo zdrowie miljonom ludzi, spieszącym się dziś zbytecznie, nie wiedzieć po co, na szkodę zdrowia. Może ludzie t. zw. „praktyczni“ — nadmienia dr. Zaleski — nazwią takie życzenie utopją, a mnie niepoprawnym idealistą, ale ludzkość kiedyś musi przyjść do wykonania takiej myśli.“.

Niezawodnie, że gdy ludzkość dojdzie do prawdziwie światłych pojęć, porzuci teraźniejsze uganianie się — choćby „na złamanie karku“ — za zyskiem materjalnym, a dbać będzie w pierwszym rzędzie o zdrowie i prawdziwe przyjemności życia. Wtenczas zaprzestaną też ludzie jeździć w nocy, a zwłaszcza koleją.

Jak ciężkie, nieprawidłowe wobec praw przyrodowych muszą być stosunki służby kolejowej w Galicji, ujawina się to w tem, że z tak szlachetnem poczuciem dr. Zaleski dopuszcza, aby ludzie, którym ruch kolejowy jest powierzony, 18 godzin, bez przerwy, służbę pełnili. Jesteśmy stanowczo zdania, iż to za wiele — i że najdłużej 12 godzin z rzędu służbę taką człowiek dobrze wykonywać może. Żadne, najmocniejsze nawet zwierzę pociągowe, nie bywa 18 godzin z rzędu w robocie, choć daje tylko swą siłę cielesną; a człowiek, dając wytężenie swego ciała i umysłu, ma być przeciążany 18-sto godzinną pracą bez wytchnienia, i ma być w stanie dobrze ją wykonywać. Złe to — złe!

Ze stanowiska „Przew. Zdr.“ musimy być jak najbardziej przeciwni podobnemu nadużywaniu sił człowieka, bo to musi niszczyć zdrowie jego ciała i duszy. Z katastrof zaś kolejowych, powinna być dla publiczności nauka, żeby starać się usuwać prawdziwe przyczyny tych katastrof, a tem samem chronić się od powodowanych przez takowe śmierci, kalectw i różnych na zdrowiu uszkodzeń.

Reforma, co do czasu służby ludzi, zatrudnionych przy ruchu kolejowym, jest konieczną. Bez reformy tej nie można myśleć, aby katastrof kolejowych mniej było. Przeciwnie spodziewać się tych trzeba coraz więcej, dopóki w naszym świecie niby cywilizowanym, tak, jak teraz — w rzeczach najważniejszych kieruje się i prowadzi niemal wszystko na „złamanie karku“, byle dochód pieniężny, choćby tylko chwilowo, jak największy wydostać.

I koleje też — wyzyskiem i wysiłkiem sił ludzi zatrudnianych przy tysiącznych ofiarach z życia i zdrowia, skutkiem katastrof samochcąc spowodowanych, osiągają dziś swe olbrzymie dochody. Jest to wszakże niezdrowy, nieprawidłowy porządek rzeczy, bo przeciwny najwyższym prawom przyrody. Jako taki więc — cały ten wadliwy porządek raz kark skręcić musi. Stanie się to tem prędzej im prędzej ogół ludzi odnośnie interesowanych będzie mądrzejszy niż obecnie. Nadejścia tego czasu jak najrychlej dla szczęścia ludzkości, jęczącej zś w różnej biedzie przez swój nierozum, — jak najbardziej życzyć należy.

Mazur.

Zjazd lekarski w Berlinie.

II.

Pomiędzy tematami, nad którymi obradowano, zasługują na wymienienie głównie następujące:

Istota i leczenie przewlekłego gośćca stawowego. Prócz wilgotnego ciepła zalecano także sucho ciepło, a mianowicie kąpiele piaskowe, gorąco-powietrzne, jako też kąpiele w mule t. zw. fango. Trucizn, o których niestety także tu wspominiano, nie przytaczamy, gdyż dostatecznie się przekonano, że takowe chorego nie wyleczą, lecz przeciwnie bardzo mu szkodzą.

O padaczce (epilepsji) jako też o korzyściach i szkodach leczenia surowicą t. zw. serum (Koch, Behring!) rozprawiano bardzo dużo i długo; mimo to nie nastąpiła żadna zgodność w zdaniach poszczególnych mówców. Mozolne zaś poszukiwania profesorów czy np. kurcze epileptyczne powstają w mózgu (prof. Unvericht), czy w przedłużonym rdzeniu pacierzowym (prof. Kussmaul i Nothnagel), nie są dla cierpiących pierwszego znaczenia.

Z przerażeniem słyszeliśmy, że w Niemczech cierpi na padaczkę najmniej 10,000 ludzi. których naprożno leczono takiemi środkami, jak opium, chloralhydrat, bromkalium i inne sole bromowe. Wedle pojęcia o naturalnem powstaniu chorób, epilepsja polega także na obciążeniu ciała, a szczególnie narządu nerwowego, materjami obcemi. Gdybyśmy te obcotwory wydalili z ciała środkami naturalnymi, jak należytem zastosowaniem djety, słońca, powietrza, wody, ruchu, z uwzględnieniem naszej przyrodniczej apteki tj. roślin lekarskich, — wtenczas zapewnie i liczba epileptyków by się zmniejszyła.

W sprawie bacylów a zatem też i leczenia surowicą sprzeczają się alopaci sami pomiędzy sobą. Należy oddać słuszność prof. Liebreichowi, który wbrew zdaniu bakterjologów twierdzi, że bacyle nie są przyczyną chorób zakaźnych, ale tylko zwyczajnym objawem, towarzyszącym tymże; zaznaczył on też, że bacyle szkodzić mogą tylko takim tkankom ciała, które się przez chorobę zmieniły.

Z wykładu profesora Rumpfa (Hamburg) o leczeniu przewlekłych chorób serca, można się było przekonać, że niektórzy lekarze teraz już zupełnie inaczej myślą, jak dawniej, o wartości poszczególnych pokarmów jako materjałów odżywczych. Oto prof. Rumpf twierdzi, że przy takich znacznych zakłóceniach ciałozmianu, przetwarzanie w ciele białka, musi być powstrzymywane przez zmieszanie ilości pokarmów białkowatych. Wogóle osobom chorym do odżywienia się, są tłuszcze i węglowodany jako też alkalje, znajdujące się w owocach i w jarzynie, przynajmniej tak samo potrzebne, jeżeli nie potrzebniejsze, jak pokarmy białkowate. Pokarmy owe są tem więcej potrzebne przy leczeniu przewlekłych chorób serca. Innemi słowy znaczy to według prof. R., że mylną jest „mięsna“ teorja Liebiga, że mięso, zawierające dużo ciałek białkowatych, bynajmniej nie jest tak wybornym pokarmem, zwłaszcza dla chorych, jak to dotąd sądzono. — Oby ten głos prof. R. nie pozostał głosem wołającego na puszczy, szczególnie wobec ogółu naszych lekarzy-alopatów!

W ostatnim dniu obrad doznał wegetaryzm (jarstwo) niejako naukowego potwierdzenia. Dr. Rosenfeld, z Wrocławia, starał się rozstrzygnąć często omawiane pytanie: czy istnieje tłuszczowa degeneracja? Wedle badań dokonanych przez dr. R. jest zupełnie mylnem owe stare zdanie o powstaniu tłuszczu z białka. Wszelki tłuszcz powstaje, jak dowiedziono, albo wprost z tłuszczu pokarmowego, albo też z węglowodanów, znajdujących się w pokarmach. Tłuszcz powstały z tłuszczu zwierzęcego różni się jednak znacznie od tłuszczu powstałego z organicznych węglowodanów (mączka, cukier, guma). Gdy się karmi np. psa, dobrze wygłodzonego, dłuższy czas łojem skopowym, wtenczas wytwarza się u psa tłuszcz skopowy. Dr. R. nazywa zatem psa takiego „psem-skopem“ (Hammelhund). Gdy zaś za pokarm służy psu chleb, cukier, owoc, ryż, kluski, mleko, owoce strączkowe itp. (a więc pokarmy zawierające dużo węglowodanów), wtenczas przetwarza się tłuszcz zawarty w węglowodanach, w tłusz właściwy odnośnemu zwierzęciu, a więc w tym przypadku w tłuszcz psi. Oświadczenia tego wysłuchano z wielkiem zajęciem. W dyskusji nad tą niby „nowością“, przema-

wiali prof. Leube i Ewald, przyznając się, że byli dotąd odmiennego zdania.

Pewne pismo dodaje do tego następującą wzmiankę: „Mimo to, zdaje się, że koncensjowani mędrcy nie pojęli konsekwencji tych dokonanych badań, która przecież świadczy o uzasadnieniu jarstwa (wegetaryzmu). Każdy jarosz wie to już z poczucia wewnętrznego — bez „dowodów naukowych“ — że świat roślinny dla naszego wyżywienia nie tylko wystarcza, ale nawet jedynie jest od przyrody przeznaczony i w tym względzie rzeczywiście korzystny. Kto chce mieć pomiędzy swemi żebrami tłuszcz człowieczy, ten niech zatem tylko ze świata roślinnego swój pokarm bierze, komu zaś „pies-skop“ lub „pies-świnia“ jako przykład służyć mają, ten niech spokojnie nadal się odżywia wedle „naukowego“ głupstwa: „mięso daje mięso“. Tak jest, mięso daje mięso, ale — co za mięso?“

Wogóle był nadzwyczaj obszerny materjał, który z dziedziny lecznictwa wewnętrznego na porządek obrad 4 dniowych zamieszczono. Obrabiano, co prawda wszystko, ale w rzeczy samej nikt zapewne nie znalazł zadowolenia z takiego obrobienia. Cóż pomogą wszystkie długie debatowania o istocie tych lub owych chorób, cóż pomogą wszelkie wygórowane hypotezy o powstaniu i siedlisku chorób — kiedy właściwej terapji tj. leczenia ani kroku dalej nie posunięto. A przecież na tem ludzkości najwięcej zależy. W rzeczy samej powinna „urzędowa“ medyczna nauka otwarcie się przyznać, przy sposobności takiego zjazdu, że w dziedzinie chorób wewnętrznych prawdziwie bardzo mało wyleczeń zanotować jest w stanie. Cóż to pomoże choremu, kiedy po śmierci jego leczący go doktorzy dokładnie zbadają przyczynę śmierci, a więc go w rejestr tysiącznych chorób prawidłowo wpiszą — gdy on nie chciał nic więcej, jak tylko być wyleczonym.

Zobaczymy, jak się pod tym względem przedstawi, w bieżącym miesiącu, XII powszechny Zjazd lekarski w Moskwie. Cz.

Na czem polega szkodliwość noszenia mączkowanej bielizny?

Ujemna strona noszenia bielizny mączkowanej, krochmalonej lub apreturowanej — zwłaszcza latem — już od dawna jest stwierdzoną. Mimo to większość nie może po dziś dzień jeszcze wyzwolić się od panującej nad nią mody i nosi ciągle mączkowane koszule, twarde jak z rogu półkoszulki, kołnierzyki, kamizelki i staniki z apreturowanemi podszewkami itp. Niestety zwyczaj taki przyjął się także na wsiach i to już nawet u naszych tam parobków i dziewek służebnych. Oczywiście wydaje im się to modne i ładne, strona zaś odwrotna jest im tak samo obojętną, jak ich pracodawcom.

Ale inaczej zapatrują się na to lekarze-higjeniści. W nowszym czasie zajmował się badaniem tej sprawy szczegółowo M. Rubner, berliński profesor dla higjeny. Wskazuje on na ujemne i szkodliwe strony tej mody. Szczegółowo stwierdził on przytem, że mączka, krochmal i wszelka wogóle apretura tworzy silną zaporę dla wymiany ciepła, a mianowicie tem silniejszą i więcej szkodzącą, im wyższą jest ciepłota zewnętrz. Dla tego mączkowanie bielizny jest urządzeniem bardzo niepraktycznem. W zimie bowiem, gdy wszelkiemi siłami staramy się jak najwięcej ciepła w sobie zatrzymać, jest ochrona ciepła dla niskiej wewnętrznej ciepłoty niedostateczną; w lecie zaś, kiedy staramy się ile możności ochłodzić, przyczynia się mączkowana bielizna do tem większego tylko zachowania ciepła w ciele. Przy wzmagającej się ciepłocie rozpuszczoną zostaje — co prawda — mączka przez wydzielony pot; ale utworzony klajster tak zalepia dziurki np. w płótnie lub szyrtyngu, że robi się tkaninę nieprzepuszczalną dla powietrza — a właśnie dopływ świeżego powietrza działa najbardziej orzeźwiająco Prof. R. wnioskuje zatem, że mączkowanie bielizny w każdym razie sprzeciwia się zasadom zdrowotności. Kto się też do takowych nie stosuje, ten niech się nie dziwi, gdy rychlej czy później złe skutki nastąpią, gdy nabawi się choroby. Twierdzenie to popierają także następujące wywody dra. Lahmanna:

„Skóra nasza przeznaczoną jest do wydzielania wypocin i trujących wyzie-

wów. Znajdujące się w niej gruczołki potne możnaby nazwać maleńkiemi nerkami. Niektórzy ubierają się w nieprzepuszczalne tkaniny, mianowicie w koszule sztywne z płótna lub szyrgyngu, które mężczyzni mają jeszcze na piersiach, w tem w głównem miejscu wyziewów, tak zaklajstrowane, że nic potu i gazów nie przepuszczają; noszą oni ubrania, które w kamizelkach i stanikach opatrzone są nieprzepuszczalnemi, apreturowanemi, to znaczy zaklajstrowanemi podszewkami. Przez to sami przeszkadzają normalnej czynności skóry, i dziwią się, gdy wskutek zaziębienia, t. j. nadmiernego odciągnięcia ciepła, na odnośnej części ciała czynność skory zupełnie zostaje zatamowaną, i przez to materje rozkładowe, (które normalnie powinny wydostać się przez skórę), sprawiają drażnienie zapalne, to znaczy stany reumatyczne."

Oby powyższe uwagi przyczyniły się do zrzucenia bielizny zbyt „cywilizowanej." Cz,

---

Wrażenia z podróży zdrowoznawczej.

I.

Nie uwierzycie, Szanowni Czytelnicy, jak trudne zadanie na siebie przyjąłem. Oto znaleść mam „człowieka", lecz nie takiego, jakich dużo, ale człowieka normalnego, tj prawidłowo zbudowanego i zdrowego co do ciała i duszy. — Sądziłem, że zrobiony zakład na pewno wygram, gdy z towarzyszem mym udam się do wsi; mego Apollina nie można przecież szukać w miastach, a mianowicie w Berlinie, gdzie ten ideał człowieka — jak wiadomo — tylko w muzeum pomiędzy posągami greckimi znaleść można. Przypomnieliśmy sobie bowiem pogadankę lekarską prof. Schweningera (zob. nr. 4. r. b.), w której mowa o nerwowości, tej chorobie naszego wieku, rozpowszechnionej przeważnie u mieszczan, którzy wedle prof. Schw. nie tylko czerpać będą musieli nowe siły ze źródła odmłodzenia, tryskającego po wsiach, ale wprost zmuszeni będą uciekać z życiem na wieś. Słysząc, że tam w kraju naszym ludzie jeszcze nie tak bardzo są zwyrodniali, wiedząc dalej, z dziecinnych jeszcze lat, że w stronach mych rodzinnych ludzie stosunkowo bardziej przestrzegali prawa przyrody, niż przestrzegają je obecnie ludzie w Niemczech, udałem się z mym towarzyszem najpierw w okolice kaszubskie. Może nie każdemu jest znanem, że Kaszubi to lud twardy, że lubią ściśle zachowywać posty — a podobno posłali stryczek biskupowi Sedlagowi, zamierzającemu znieść zwykłe przepisy postu wielkiego. Sądziliśmy, że w ludzie takim musi tkwić jeszcze zdrowy rdzeń, że zatem musi mieć przynajmniej jeszcze *mocne* nerwy.

Rozumie się, że pominęliśmy Gdańsk, Wejherowo, nawet Puck z jego 1800 mieszkańcami, a udaliśmy się na wsie, na wybudowania, na pustkowia.

Niestety, jakkolwiek dużo się tam nachodziłem, nie znalazłem ani nawet w przybliżeniu mego ideału. Przeciwnie, przekonałem się, że i ten tak zresztą dzielny wiejski lud, mający stanowić właściwy *pień do utrzymania ludzkości w czerstwem zdrowiu*, coraz to więcej upada i nieuniknionem prawem przyrody popaść musi także w ogólną chorobę naszego wieku, w nerwowość, jeżeli nie otrząśnie się z naleciałości, i wybryków tz. cywilizacji, jeźli do sposobu życia więcej naturalnego nie powróci.

Ale na cóż tu grozić straszną przyszłością, kiedy teraźniejszość już dostatecznie wykazuje owoce grzesznego życia. Ograniczę się na przytoczeniu tu tylko następujących objawów: Budowanie i ciągłe powiększanie domów dla obłąkanych (Wejherowo), dla opilców (wieś Zagórz niedaleko Copot), 15 rodzin bezdzietnych w jednej wsi (Reda), w przeciągu 10 dni aż 4 trupy w jednej rodzinie (Pomyje koło Pelplina), wreszcie częste apopleksje, paraliże i różnorodna gwałtowna lub nagła śmierć, a przytem ustawiczne narzekanie na złe czasy powszechne niezadowolenie.

Rozpoznanie złego a szczególnie źródła, z którego pochodzi, jest pierwszym krokiem do naprawy tegoż. Zastanówmy się więc nad jego tutaj przyczynami.

Na pierwszem miejscu postawić wypada rozpanoszoną w pomienionych okolicach *truciznę*, zwaną *alkoholem*, *spirytusem*, *gorzałką*, *wódką* albo jeszcze ponętniej *okowitą*, (aqua vitae — woda życia!) Kto nie chce uwierzyć, niech tam idzie, a przekona się, że słuszność ma Gladston, ów sławny angielski mąż stanu, który twierdzi, że *alkohol pustoszy więcej świat dzisiejszy, niż*

zaraza, głód i wojna. Niestety właśnie ci, którzy ludowi dobrym przykładem przyświecać mają, dają mu zbyt często zgorszenie swym sposobem życia, upijając się regularnie tz. „niewinnemi“ napojami jak winem, piwem lub “ciepłą“ (lepiej mówić piekielną)wodą, tj. ciepłą wodą lub herbatą z rumem. Otoż chlubił się wprost pewien taki niby inteligentniejszy niewolnik swego nałogu — przy sposobności pogrzebu — że dziennie wypije regularnie 15—20 butelek piwa, oprócz wypijania sporo jeszcze czego innego. Oczywiście mózg jego jest już tak alkoholem zatruty, że nie mógł tego pojąć, iż równa się, pod względem zapijania się — z każdym lepszym „Kümmelbruderem“, wypijającym 8—10 półkwaterków sznapsu. Jak takie przykłady na lud nasz oddziaływają, to widać po mnożeniu się gorzelni. Ze wstrętem wymieniamy tu, że w Prusach Zach. zamyślają założyć, w najbliższym czasie, podobno aż 35 (wyraźnie trzydzieści pięć) owych takich fabryk trucizny. Wtenczas z pewnością rzadko kiedy będzie można o kimś powiedzieć, że on u m a r ł, bo się ludzie będą powoli sami z a t r u w a ć tj. sami zabijać, a to nie tylko sami siebie, ale także i swe potomstwo. — — —

Przekleństwo złego polega na tem, że ciągle więcej złego zradza. Wypada tu wskazać na jedno, na które niestety także zdrowoznawcy za mało uwagi zwracają, a mianowicie na obecny sposób uprawiania albo raczej p r z y p r a w i a n i a r o l i. Chcąc osiągnąć bujny plon i dużo płodów d l a g o r z e l n i i b r o w a r ó w, poczynają gospodarze forsować, mierzwiąc ciągle rolę chemicznemi wyrobami jak chilijską saletrą, thomasówką, superfosfatem itp. Chemik Hensel udowodnił to dostatecznie, że płody, otrzymane za pomocą takich sztucznych nawozów, nie zawierają w sobie odpowiednich składników w takim stosunku, w jakim są potrzebne dla prawidłowego odżywienia zwierząt i ludzi, Powiada on, że nie należałoby taką paszę nazwać posilną (Kraftfutter) ale tylko t r u j ą c ą (Giftfutter) i wywodzi stąd przyczynę tak często pojawiających się chorób, tak u bydła i trzody, jak też u ludzi, zwłaszcza takich, którzy się odżywiają szybko psującem się mięsem z takich zwierząt. (Kto z ważną tą sprawą chce się bliżej zapoznać, temu służymy chętnie wskazaniem odnośnych dzieł w języku niem. Przyp. Red.)

Mówiąc o odżywieniu się wypada tu jeszcze zwrócić na jedno uwagę, a mianowicie na codzienny pokarm ludu, na ów chleb p o w s z e d n i, o który to tak często Boga się prosi. Zdaje się, że już nie każdemu na wsi ten chleb smakuje, tj. chleb z całego ziarna, chleb razowy czyli, jak tam mówią, prostowy. Myślałem się takim chlebem uraczyć, ale niestety — przekonałem się, że wielu tego prawie wcale nie zna. Zamiast takiego chleba, położono na stół chleb kupny, jasny i bułki (np. w osadzie z sześciu chałupkami o półtorej mili od Oliwy), z tem nadmienieniem, iż sami wogóle chleba nie pieką, gdyż jest o wiele wygodniej, kupić go od piekarza, który tam dziennie przyjeżdża — a zresztą też do kawy lepiej bułki smakują. Ale wygoda taka zbyt jaskrawo odbijała się na schorzałem ciele młodej gospodyni, zwłaszcza na jej zębach, po których niestety już tylko szczątki widać było, — odbijała się szczególnie na skrofulicznem dziecku, które jakby bez kości, pomimo ukończenia trzeciego roku, jeszcze ani stać, ani chodzić, ani mówić nie może. Matka tylko narzekała na ciągłe chorowanie dziecka i wychwalała lekarza, który każdy raz je odwiedzi, skoro tamtędy przejeżdża. Po takim popisie nie dziwiłem się, że rodzina taka z biedy i nędzy wyjść nie może; chcąc zaś kogo przyjąć, posłać musi do karczmy, która tam robi dobre interesa.

Wyszedłszy, powiedzieliśmy sobie, że trzeba będzie zaraz w najbliższym numerze „Przew. Zdr.“ wskazać na odnośną radę Ojca św. Leona XIII, i zarazem podać sposób wypiekania chleba i sporządzenia posilnego śniadania. (Zob. nr. 7 str. 54 i 56.)

Przestrogi i rady.

Trucizna w nieświeżem mięsie. Podczas wyprawy Nansena nikt nie chorował na gnilec (szkorbut). Podług Nansena, gnilec jest następstwem zatrucia ustroju przez części trujące (toksyny), które wytwarzają się w nieświeżem mię-

sie, głównie ryb. W porze gorącej powinniśmy się zatem szczególnie wystrzegać spożywania nieświeżego mięsa.

Pismo prostopadłe. Wobec dzisiejszego zainteresowania się kwestją pisma prostopadłego, warto przypomnieć pogląd, jaki w tej mierze wypowiada św. Bazyli, ojciec kościoła, żyjący w IV wieku. Oto jakie rady daje pisarzowi:

"Pisz prosto i rób wiersze proste. Nie posuwaj ręki ani za wysoko, ani za nisko. Nie zmuszaj pióra do drogi po linji ukośnej. Posuwaj się zawsze po linji prostej, która zapewnia dokładność i zabezpiecza od nieprawidłowości. Pismo pochyłe jest nieładne. Pionowe tylko podoba się oczom i nie zmusza ich do pochylania się w prawo i lewo, jak belka u wagi. Do tego właśnie byłem zmuszony, czytając twe pismo. Pisz prosto, a oszczędzisz wiele zbytecznej pracy oczom i umysłowi".

Rozmaitości.

Gruźlica u świń. W Gdańsku obliczono, że 11 procent zabitych świn cierpiało na gruźlicę, (chorobę płuc wywołującą zwykle suchoty); śród świń, utrzymywanych przy oborach krowich, gruźlica objawiała się o wiele częściej, a mianowicie wynosiła, 60 do 70 proc.

XII. Powszechny zjazd lekarski w Moskwie. Prace zjazdu podzielone będą na 15 działów. Referaty odczytają najsłynniejsze powagi w świecie lekarskim. Oprócz profesora Virchowa, który przeczyta referat „O roli naczyń przy zapaleniach", będą przemawiali: profesor wiedeński Krafft-Ebing „O powstaniu porażenia postępującego" (po niem.); profesor berliński Leyden: „O współczesnem leczeniu chorych i opiece nad nimi państw"; profesor turyńskiLombroso „Nowe poglądy i nowe zastosowania psychiatrji"; prof. Miecznikow z Paryża „O dżumie"; prof. Lauder Brunton z Londynu „O stosunku wzajemnym fizjologji, farmakologji, patologji i medycyny praktycznej"; profesor petersburski Łukjanow „O głodzie jądra komórkowego", prof. Senn z Chicago „O ostrem zapaleniu otrzewnej"; prof. Robert „Charakterystyka patologji ludzkiej w stosunku do leczenia". Wygłosić przemowę przyrzekł znany profesor paryzki, Lannelony.

Udział lekarzy polskich w zjeździe będzie dość znaczny; z odczytami z nich wystąpią: dr. Baranowski, prof. Bujwid, prof. Cybulski, prof. Gluziński, dr. Kozerski, prof. Nencki, dr. Noiszewski, dr. Obtułowicz, dr. Pawlikowski, prof. Rydygier, dr. Watraszewski, dr. Wernicki i kilku innych. Ogółem zapowiedziano z działu higjeny dotąd 117 odczytów. Wydawca „Przew. Zdr." zgłosił się z następującym odczytem (z demonstracjami): „Zachęcenie do reformy nauki nazwanej fizjologją człowieka".

W których miesiącach najwięcej ludzi umiera? Miesiące, w których przeciętnie najwięcej ludzi umiera, dadzą się oznaczyć dla Europy następująco: W Anglji miesiącem największej śmiertelności jest zwykle grudzień, we Francji styczeń, w Niemczech marzec. W Anglji, Francji i Austrji jest najwięcej dla zdrowia niebezpiecznym czasem pozimek czyli wiosna, dla Holandji zaś jesień.

Bacyle gruźlicze w maśle. W ostatnich 2 latach badano w berlińskim oddziale bakterjologicznym przeszło 100 próbek masła, a mianowicie na możliwą zawartość w tychże bacyl gruźliczych. Rzeczywiście stwierdzono też w 30 próbkach bacyle, działające tak zarażająco na świnki morskie, jak bacyle gruźlicze; w 60 próbkach zaś znaleziono (drobnowidzem) małe pręciki, mające podobieństwo do bacyl gruźliczych.

Rozumie się, że odkrycia te wywołały pewne zaniepokojenie u mieszkańców Berlina, zwłaszcza, że przypuszczano, iż bacyle takie znajdują się także w maśle targowem. Atoli dokonane w tym kierunku ścisłe badanie 80 próbek masła z różnych składów, targowic itp. wykazały, że nawet ani w jednej próbce nie znaleziono prawdziwych bacyl gruźliczych. Natomiast zauważono w 23 próbkach, z owych 80 doświadczanych, po zaszczepieniu na morskich świnkach zmiany, które z początku przedstawiały obraz skutków bacyl gruźliczych; po dokładnem jednak zbadaniu przekonano się, że się od takowych odróżniają. Są to bacyle dotąd jeszcze nigdzie nie opisane, kształtem swym podobne do gruźliczych, ale w szkodliwych skutkach swych znacznie się od tych odróżniające.

Przy tej sposobności wypada tu znowu zaznaczyć, że bacyle, jako takie, ustrojowi zdrowemu tj. takiemu, w któ-

rym się brud i zgnilizna nie znajduje, wcale szkodzić nie mogą. Powinniśmy się zatem ciągle starać, ciało nasze utrzymać przy zdrowiu, należycie oczyszczać je nie tylko zewnętrznie, ale też wewnętrznie — powinniśmy ustrój nasz czynić odpornym, a wtenczas bacyle staną się wprost naszymi przyjaciołmi.

VIII Zjazd lekarzy i przyrodników polskich odbędzie się w maju 1898, podczas Zielonych Świąt, w Poznaniu. — Podczas Zjazdu urządzoną będzie wystawa higjeniczno-lekarska i pouczająco-przyrodnicza. Przewodniczącym komitetu Zjazdu jest dr. Fr. Chłapowski (Poznań, ul. Wiktorji 27), sekretarzem jeneralnym dr. A. Jaruntowski (ul. Wilhelmowska 16).

Smierć wskutek spożycia wiśni z pestkami. 13-letnia Frieda W. zjadła na raz trzy funty wiśni z pestkami. Krótko po spożyciu tychże poczęła się skarzyć na okropne bóle. W żydowskim domu chorych wykonano na niej natychmiast operacją, przyczem wydobyto z żołądka cały funt pestek. Mimo to dwa dni po operacyi tj. 4 bm. dziewczynka wyzionęła ducha.

Piśmiennictwo.

Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowych i chorych. Objaśnione 50 rycinami z dodatkiem ćwiczeń z piłką. Warszawa. Nakładem M. Arcta. Cena 50 fen.

„Cała tajemnica dobrego wychowania na tem zależy, aby ciało i umysł równomiernie wykształcić, aby utrzymać należytą między niemi równowagę, aby żadnej wiedzy nie zaniedbać, nie pozwolić żadnej zbytecznie wygórować z krzywdą i uszczerbkiem drugiej. Zbyteczne rozwinięcie się nerwów i zaniedbanie pracy muskularnej jest największą wadą teraźniejszego społeczeńsstwa". Te słowa niezapomnianego Jana Śniadeckiego, wielkiego myśliciela i obywatela, wygłoszone na początku bieżącego stulecia w wybornej książce „O fizycznem wychowaniu", mają i dzisiaj to samo ważne znaczenie. Podana w książeczce treść doborowa obznajmia nas, w jaki sposób można się starać o wzmocnienie ciała gimnastyką pokojową. Szczególną zaletą dziełka jest zwracanie uwagi na znaczenie świeżego powietrza, jako też na należyte oddychanie przy wykonaniu poszczególnych ćwiczeń. Dziełko to należy do najlepszych w tym kierunku i powinno znaleść jak największe rozpowszechnienie, zwłaszcza, że jest także taniem.

Tajemnice magji i spirytyzmu w świetle nauki. Podług źródeł obcych opracował F. J. Z 92-ma rysunkami w tekście. Warszawa. Nakładem T. Paprockiego i Sp. Cena 2,50 M.

Magja jest dziwną sztuką, jedyną może w swoim rodzaju. Zdawać się może, iż stanowi ona zupełne przeciwieństwo do tego, co nazywamy nauką; w niej mieści się zaprzeczenie, właściwie usiłowanie wywołania rzeczy i zjawisk wprost przeciwnych tym, które nauka lub zwykła codzienna praktyka życia uważa jako niewzruszone prawdy, nieulegające wątpliwości fakty.

W rzeczy samej, magja, starając się dać zaprzeczenie praw przyrody, opiera się na nich, idąc ciągle za postępami nauk, czerpiąc z nich środki i sposoby do swych sztuk. Kto się magicznemi sztuczkami interesuje, znajdzie w niniejszem dziele dużo odsłoniętych; poszukiwania prawdy spirytyzmu zaś odda, może po przeczytaniu dzieła — wedle rady autora — w ręce badaczy-psychologów, co się z pewnością także do zdrowia jego wielce przyczyni.

W. Siegert. Die Naturheilkunde in ihren Anwendungsformen u. Wirkungen. 6. stark vermehrte Auflage. Mit zahlreichen Abbildungen. Berlin, W. Möller. — 2 Mk.

Dzieło znanego autora rozeszło się już w 47,000 egzemplarzach. Napisane i ułożone jest znakomicie. Obecne 6-te wydanie mieści w sobie także rozdział o zastosowaniu gimnastyki pokojowej jako też hypnozy i suggestji jako środków leczniczych. Dzieło to jest już przetłomaczone także na język czeski.

Dr. med. Walser.

Neuestes Handbuch der Naturheilkunde u. Gesundheitspflege. Ein volkstümliches Familien- u. Nachschlagebuch für naturgemässe Lebensweise u. arzneilose Behandlung. Mit vielen Abbildungen in Schwarz- u. Buntdruck. Reutlingen. Verlag v. Ensslin u. Laiblin.

O powyższem dziele znanego szermierza naturalnego lecznictwa wspominaliśmy już w roku ubiegłym, umieściwszy w num. 6 i 8 kilka wyjątków. Mając obecnie przed sobą 3 pierwsze zeszyty, jesteśmy zdania, że dzieło to zajmie pierwsze miejsce pomiędzy podobnemi. W przedmowie zapowiada szanowny autor, że w całem dziele swem głosić chce prawdę wedle zdania:

„Powróćcie do przyrody, gdyż tylko tą drogą zachowacie sobie zdrowe ciało a przez to także zdrową duszę." Cel zaś dzieła mieścić się ma w tem życzeniu autora, aby naturalność, do której się dąży, sprowadziła lepsze czasy i lepsze stosunki życiowe.

Wydanie podobnego taniego dzieła w języku polskiem byłoby bardzo na czasie. Całe dzieło składać się będzie z 30 zeszytów po 25 fen., razem więc cena jego wynosi mr. 7.50.

OD WYDAWNICTWA.

Wyjechawszy na Zjazd lekarski do Moskwy, wrócę dopiero na początku września.

Czarnowski.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego" (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.